



BIENVENIDO

al WIC de Michigan



¿Qué es el programa WIC?

- * WIC es un programa de nutrición que ayuda a las mujeres, los bebés y los niños durante una etapa importante de crecimiento y desarrollo.
- * El programa WIC ofrece alimentos nutritivos, educación nutricional, apoyo a la lactancia materna y derivaciones a otros programas comunitarios para mejorar y apoyar la salud y el bienestar de los clientes.
- * Las mujeres reciben apoyo y educación para tener embarazos saludables y comenzar la lactancia materna de manera correcta.
- * Los padres y los cuidadores aprenden acerca de la alimentación y el cuidado de sus bebés y niños pequeños.

¿Qué puede esperar del programa WIC?

EDUCACIÓN NUTRICIONAL

El programa WIC ofrece sugerencias y consejos para ayudarle a alimentar y cuidar a su familia de manera saludable. Nuestros consejeros de nutrición y dietistas registrados trabajarán con usted para satisfacer las necesidades de su familia. También ofrecemos educación nutricional en línea en www.wichealth.org.

EDUCACIÓN Y APOYO EN MATERIA DE LACTANCIA

El programa WIC provee materiales educativos y apoyo para la lactancia materna a través de la participación de consejeras que también son madres, especialistas en lactancia, clases y grupos para madres. El programa WIC también puede ayudar con la forma de uso de un extractor de leche materna y el regreso al trabajo.

REFERENCIAS

El programa WIC le ayuda a encontrar atención médica y vacunas. Además, le brinda derivaciones a otros programas comunitarios.

ALIMENTOS DEL PROGRAMA WIC

El programa le ofrece beneficios para obtener alimentos saludables.

IGUALDAD DE TRATO

El programa WIC le ofrece un trato igualitario sin importar su raza, color, edad, origen nacional, discapacidad o sexo.

IMPARCIALIDAD

Usted puede solicitar una audiencia si no está de acuerdo con el personal del programa WIC sobre su elegibilidad para el programa.

SERVICIOS DE TRADUCCIÓN

El programa WIC puede prestar servicios de traducción con previa solicitud.

¿Quién puede participar en el programa WIC?

- * Mujeres que están embarazadas o amamantando, o que recientemente tuvieron un bebé. Usted puede permanecer en el programa WIC durante un año después de que su bebé nazca si está amamantando, o seis meses si no está amamantando.
- * Niños desde el nacimiento hasta 1 año de edad.
- * Niños desde 1 año de edad hasta su quinto cumpleaños.
- * Los clientes deben vivir en Michigan y cumplir con las normas de ingresos.
- * Deberá renovar su certificación del programa WIC anualmente, según corresponda.

¿Qué sucede en su cita del programa WIC?

WIC verificará si usted o su hijo cumplen con las condiciones del programa. Esto significa que deberá traer lo siguiente:

- * Comprobante de identidad
- * Comprobante de domicilio
- * Comprobante de ingresos (tarjeta de Medicaid, comprobante de pago o formulario W-2)
- * Usted o su hijo (se medirán peso, talla y hierro en la sangre)

Si cumple con los requisitos, usted:

- * Hablará con un profesional de la salud sobre la buena nutrición y la alimentación saludable para usted y su familia.
- * Recibirá una tarjeta EBT para comprar alimentos aprobados por el programa WIC.
- * Tendrá una cita en persona o en línea cada tres meses para continuar recibiendo alimentos y educación nutricional del programa WIC.



¿Qué aprenderá en WIC sobre nutrición?

MUJERES

- * Cómo comer sano durante el embarazo y después de la llegada del bebé
- * Cómo amamantar y por qué es importante

BEBÉS

- * Cómo alimentar a su bebé
- * Cómo mantener a su bebé saludable con una buena nutrición
- * Cómo proteger los dientes de su bebé para prevenir la caries del biberón

NIÑOS

- * Cómo alimentar a su hijo
- * Cómo mantener a su hijo sano con una buena nutrición y actividad física

Fumar, consumir alcohol y drogas

El abuso de sustancias puede afectar a las personas en cualquier momento de su vida. Fumar o consumir alcohol y drogas pueden dañar a su bebé y afectar a todos en la familia.

Durante el embarazo

Fumar, beber alcohol o consumir otras drogas ilícitas durante el embarazo puede hacerles daño a usted y a su bebé no nacido. El uso incorrecto de medicamentos recetados y de venta libre también puede dañar a su bebé. Esto incluye medicamentos que su médico le recetó antes de quedar embarazada, al igual que medicamentos sin receta médica como aspirina y medicina para la tos y el resfriado. Consulte con su médico antes de tomar cualquier medicamento. Algunos de estos problemas pueden durar toda su vida y la de su bebé.

Después del nacimiento del bebé

Después de que nazca su bebé, no consuma medicamentos. Su bebé depende de su amor y cuidado. Fumar, beber alcohol, consumir drogas ilícitas, abusar de medicamentos recetados o consumirlos de manera incorrecta también puede afectar sus habilidades de crianza.

¿Necesita ayuda?

Si necesita ayuda para dejar de fumar, beber alcohol o consumir otras drogas, comuníquese con alguien en la oficina del programa WIC, con un médico u otro trabajador de servicios de salud o sociales. Ellos sabrán a dónde acudir en busca de ayuda.

Lactancia materna: el alimento perfecto

¡Su leche está hecha específicamente para su bebé! Cubre todas las necesidades de su bebé durante los primeros seis meses. La lactancia materna es importante para el desarrollo del cerebro de su bebé. A medida que su bebé crece, su leche cambia para satisfacer las necesidades del bebé. Ayuda a proteger a su bebé de infecciones, enfermedades y el síndrome de muerte súbita del lactante. Los estudios han demostrado que los bebés que NO son amamantados se enferman con más frecuencia.

Amamantar también es bueno para las mamás. La lactancia materna le ayuda a perder peso, mantiene los huesos sanos y reduce el riesgo de cáncer de mama, cervicouterino y de ovarios, así como de depresión posparto.



¿Qué alimentos puedo obtener con mi tarjeta WIC Bridge de Michigan?



LECHE, QUESO Y HUEVOS



MANTEQUILLA DE CACAHUATE Y FRIJOLAS O CHÍCHAROS SECOS Y ENLATADOS



YOGURT



BEBIDA DE SOYA



PASTA DE TRIGO INTEGRAL



PESCADO ENLATADO



JUGO



CEREAL



ALIMENTO PARA BEBÉS:
FRUTAS, VERDURAS,
CARNES Y CEREALES



VERDURAS FRESCAS



MAÍZ BLANDO O TORTILLAS DE TRIGO INTEGRALES



PAN Y BOLLOS DE TRIGO INTEGRAL O GRANO ENTERO, ARROZ INTEGRAL Y AVENA



FRUTAS FRESCAS

Lo que WIC espera de usted:

CUMPLA CON LAS CITAS

Llame a su clínica del programa WIC si necesita volver a programarlas.

CORTESÍA

Trate al personal de la tienda y del programa WIC con cortesía y respeto.

HONESTIDAD

Puede participar en el programa WIC en una sola clínica. Proporcione siempre información precisa al personal del programa WIC. Si la información proporcionada no es cierta, usted podría ser retirado del programa, tendría que devolver el dinero para comida que no debería haber recibido, o enfrentar cargos legales.

UTILICE LA TARJETA WIC BRIDGE DE MICHIGAN CORRECTAMENTE

Esto quiere decir que usted:

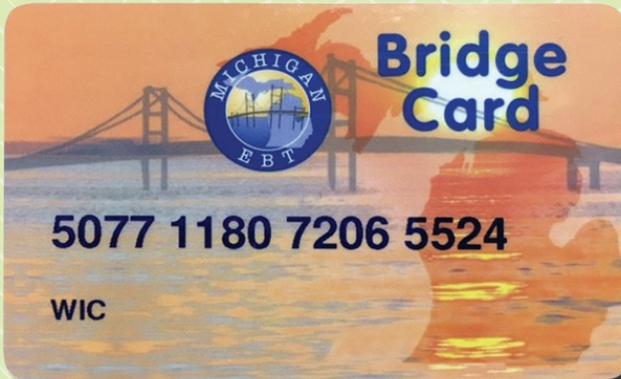
- * Debe comprar en tiendas aprobadas por WIC.
- * Debe comprar solo los alimentos que se encuentren en su lista de compras.
- * Debe utilizar la tarjeta WIC Bridge entre las fechas que aparecen en la lista de compras.
- * No debe devolver alimentos del programa WIC para obtener dinero ni crédito. Tampoco debe vender la tarjeta WIC Bridge ni los alimentos del programa WIC.
- * Debe guardar su tarjeta WIC Bridge en un lugar seguro. En caso de pérdida o robo de su tarjeta WIC Bridge, comuníquese con el Servicio de atención al cliente al **1-888-678-8914**.

Recuerde que para continuar recibiendo los beneficios del programa WIC, debe completar todas las visitas requeridas.

- * *Debe guardar su tarjeta WIC Bridge en un lugar seguro. Es como dinero.*



¿Cómo uso mi tarjeta WIC Bridge de Michigan en el supermercado?



Nombre

AUTHORIZED SIGNATURE

[Blank line for signature]

Firma

NAME PRINTED

Misuse of this card is unlawful. Do not write your PIN on this card.

QUEST www.ebt.acs-inc.com
or call **Customer Service 1.888.678.8914**

Michigan Relay Center (MRC) for Deaf/Speech Impaired: 1.800.649.3777 TTY
If found or no longer in use, return to: P.O. Box 81129 • Austin, TX 78708-1129
This institution is an equal opportunity provider.

4054





- 1 Utilice su lista de compras del programa WIC al comprar con su tarjeta WIC Bridge de Michigan. Para obtener su saldo actual de alimentos de WIC, vea la sección en la página 11 "*¿Cómo puedo saber el saldo de mi cuenta de alimentos?*".
- 2 Vaya por la tienda y seleccione los alimentos de WIC que desea comprar usando su lista de compras actual y la guía de alimentos de WIC.
- 3 Puede ser útil separar los alimentos aprobados por el programa WIC de sus otros comestibles al momento de llegar a la caja.
- 4 Dígale al cajero que está utilizando una tarjeta WIC Bridge de Michigan.
- 5 Usted o el cajero pasará su tarjeta por la máquina de punto de venta (POS) o el lector de tarjetas.
- 6 Introduzca su PIN de cuatro dígitos.
- 7 Dé al cajero cualquier cupón de fabricante o de descuento.
- 8 El cajero escaneará cada artículo para confirmar que es un artículo de comida aprobado por WIC y que se encuentra en su lista de compras del programa. Además, revisará que los alimentos se puedan comprar ese día.
- 9 El cajero introducirá las cantidades de los cupones de descuento y sacará el total de todos los artículos de alimentos de WIC.
- 10 Si su compra total de frutas y verduras es mayor que el valor en efectivo de la cantidad de su beneficio, puede pagar la diferencia.
- 11 El cajero le dará un recibo EBT de WIC. Asegúrese de tener su tarjeta y recibo cuando salga de la tienda.

✱ *Recuerde que los alimentos de WIC y las fórmulas para bebés no pueden ser devueltos o intercambiados por dinero en efectivo u otros productos.*

Un año de WIC

Vea la infografía a continuación para obtener una explicación visual de cómo funciona WIC si uno permanece en el programa y obtiene una certificación de un año.



¿Qué pasa si se muda?

Si planea mudarse o cambiar de dirección, debe comunicarse con el personal de su clínica WIC. Llame al Programa WIC en su nueva área de inmediato. Para encontrar el programa WIC más cercano en Michigan, llame al **211**.

¿Cuándo debo llamar a Servicio al Cliente (1-888-678-8914)?

- * Llame en caso de pérdida o robo de su tarjeta. Llame en cuanto descubra que ha perdido su tarjeta.
- * Llame si su tarjeta está dañada o no funciona.
- * Llame si necesita conocer el saldo de su cuenta de alimentos de WIC y no tiene su lista de compras, su último recibo o no puede ingresar a www.ebt.acs-inc.com.
- * Llame si olvidó su PIN o desea cambiarlo.
- * Llame si tiene preguntas o necesita ayuda con su tarjeta.

¿Cómo puedo saber el saldo de mi cuenta de alimentos?

Usted puede obtener el saldo de su cuenta de alimentos de WIC de las siguientes formas:

- * Comprobar su último recibo de la tienda.
- * Utilizar la terminal de consulta de saldos en la tienda.
- * Ingresar a www.ebt.acs-inc.com.
- * Llamar al Servicio de atención al cliente al **1-888-678-8914**.

¿Qué pasa si olvido mi código PIN?

Si olvida su PIN, llame al Servicio de atención al cliente al **1-888-678-8914** para elegir un nuevo PIN. Debe elegir cuatro números que pueda recordar fácilmente, pero que nadie más pueda descifrar.

¿Qué pasa si ingreso el código PIN incorrecto?

Si tiene problemas para recordar su PIN, llame al Servicio de atención al cliente al **1-888-678-8914** para elegir un nuevo PIN. Si ingresa el PIN incorrecto, tiene tres oportunidades más de ingresar el número correcto. Si no se introduce el PIN correcto en el cuarto intento, no podrá utilizar su tarjeta hasta las 12:01 a. m., hora del este, del día siguiente.

¿Qué pasa si la tienda no tiene los alimentos?

No se permite a los vendedores dar vales canjeables en el programa WIC. Si un supermercado a menudo no cuenta con los alimentos señalados en su lista de compras de WIC, hable con el gerente de la tienda. Si todavía tiene **inquietudes**, llame a su clínica local de WIC o llame a la oficina estatal del programa al **1-800-942-1636**.

Llame a su clínica de WIC:

- * Si tiene preguntas sobre nutrición o lactancia materna, o si le gustaría recibir ayuda con la lactancia materna.
- * Si no puede asistir a su próxima cita.
- * Si cambia su nombre, dirección o número de teléfono.
- * Si tiene preguntas o necesita ayuda con su tarjeta WIC Bridge.
- * Si tiene comentarios o inquietudes. **Su opinión es importante para nosotros.**

** Llame a WIC en cuanto sepa que está embarazada. ¡Cuanto más pronto llame, mejor para usted y el bebé!*

Encuentre una clínica de WIC:

Para encontrar la clínica de WIC más cercana en Michigan, visite www.michigan.gov/WIC. Haga clic en Agencias locales de WIC o llame al **211**.

Preguntas sobre el fraude en el programa WIC:

Si conoce una tienda o un cliente que está engañando o abusando del programa WIC, llame al **1-800-CALL-WIC (1-800-225-5942)** o envíe un correo electrónico a wicfraudinvestigations@michigan.gov.

Servicio de atención al cliente de la tarjeta WIC Bridge:

1-888-678-8914

De conformidad con la Ley Federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de los derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan en los programas del USDA o que los administran tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o tomar represalias por actividades previas sobre derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidad que requieran medios alternativos de comunicación para la información del programa (por ejemplo, braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) donde solicitaron beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio de Retransmisión Federal al (800) 877-8339. Asimismo, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja de discriminación en el programa, completa el Formulario de quejas por discriminación del programa del USDA, (AD-3027) en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA o escribe una carta dirigida al USDA y proporciona la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llama al (866) 632-9992. Envía el formulario o carta completos a USDA por medio de los siguientes:

- (1) correo postal: Departamento de Agricultura de EE. UU.
Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles, 1400 Independence Avenue, SW
Washington, D. C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.